

## هل تعرف الاوتميل ؟

هل علمت ان الاوتميل يستعمل بالحلويات اللذيذة وغيرها ؟ انت تعلم انه غذاء طيب للفطور ولكنه اطيب اذ صنع للغداء او للعشاء واما يصنع منه البودن والخبز المغذي ويستعمل للشوربات الايام الباردة ويغني عن صحن لحم احياناً

لكي تطبخ الاوتميل اخلط تدريجاً فنجانان ونصف من جريشه في خمسة فناجين من الماء الغالي مع ملعقتين ونصف صغيرتين من الملح واطبخه ساعة وهذا المقدار يكفي خمسة انفس وان اردت ان يكفي ضعف ذلك فضاعف مقدار الاشياء  
بودن الاوتميل

جربه عندما تأكل غذاء او عشاء خفيف هذه طريقة صنع البودن الاسمر فنجانان من الاوتميل المطبوخ ، نصف فنجان دبس ونصف فنجان زبيب  
طريقة صنع الاوتميل بتي

فنجانان من الاوتميل المطبوخ ، اربعة فواحيت مقطعة ، نصف فنجان زبيب نصف فنجان سكر ربع ملعقة صغيرة من القرفة  
امزجي هذه المواد واخبزيها نصف ساعة ثم قدميها سخنة ام باردة ويمكن استعمال اي نوع من الفواكه الخضرة ام اليابسة بدل التفاح وكلا النوعين يكفي خمسة انفس

## الشوربا الاسكتلندية

تكفي للعشاء او الغذاء مع الخبز والحلو  
كواراتان ونصف ماء ، فنجان وربع وتس مجروش ، خمسة روءوس بطاطا مقطعة ، بصلتان مفرومتان ، ملعقتان كبيرتان من الطحين واثنان صغيرتان من الدهن

اغلي الماء وضعي الاوتميل فالبطاطة البصل ونصف ملعقة صغيرة من الملح وقدرها من الفلفل اطبخي اجمع نصف ساعة ثم همري الطحين بالدهن واضيفيه الى الشوربا واطبخيهم حتى يعقدوا فنجان من البندورا يحسن الطعمة المقدار يكفي خمسة اشخاص

## خبز الاوتميل

هو لذيذ مع كل طعام ومالك طريقة صنعه

فنجان من الحليب او الماء ، فنجانان ونصف طحين قمح ، ملعقة ملح صغيرة  
ثلاث قرص من الخميرة ، فنجان اوتس

سخن السوائل ثم اصف الملح واسكبهم فوق الاوتس ويردهم نصف ساعة ومن  
ثم ضع الخميرة مع ربع فنجان ماء فاتر وضع الطحين واعجنه واصطر الى ان  
يصير حجمه مضاعفاً ثم اعجنه ايضاً الى يتضاعف حجمه واخبره في فرن معتدل  
الحرارة ٥٠ دقيقة فيخرج منه رغيف يزن بوند وربع

## كعك الاوتميل المبهز

تجبه كل افراد العائلة وهو يصنع بسهولة

فنجان ونصف طحين ، نصف فنجان اوتميل مطبوخ ربع فنجان سكر ربع  
فنجان زبيب ربع فنجان دبس ربع ملعقة صغيرة من الصودا نصف ملعقة كبيرة  
من الباكين بودر نصف ملعقة صغيرة قرفة وثلاث ملاعق كبيرة من الدهن  
سخن الدبس مع الدهن الى ان يغلي وامزجه مع بقية المواد الاخرى واخبرهم  
٣٠ دقيقة وهم كفاية لان يعمل منهم اثنا عشر قرصاً  
بسكوت الاوتس الاسكتلندي

هو رخيص وجيد ويصنع هكذا الاوتميل هو طيب وغير غال ومغذي  
فنجانان من جريش الاوتس ربع فنجان حليب ربع فنجان دبس ملعقة ونصف  
دهن كبيرة ربع ملعقة صغيرة من الصودا ملعقة ملح صغيرة

اجرش الاوتميل وامزجه مع المواد الاخرى وبعد العجن ابسطه بمجم غير  
تخين ومن ثم قطعه الى مربعات وضعه في فرن معتدل الحرارة ٢٠ دقيقة  
عوضاً عن اللحم اطبخ هذه الطبخة المغذية لعائلتك وهي

## الاوتميل المطبوخ مع الفسقد

فنجانان من الاوتميل المطبوخ فنجان فسقد مكسر نصف فنجان حليب  
ملعقة خل صغيرة ربع ملعقة فلفل صغيرة ملعقتان ونصف صغيرتان من الملح  
امزج هذه المواد كلها واطبخها في طنجرة مع قليل من الدهن خمسة عشر  
دقيقة وهذا يكفي خمسة اشخاص



## Oatmeal Bread

Is delicious with all meals, try it.

1 cup of milk or water	$\frac{1}{3}$ yeast cake
1 teaspoon salt	$2\frac{1}{2}$ cups wheat flour
1 cup rolled oats	

Scald the liquid, add salt and pour over the oats, cool half an hour, add the yeast mixed with one-quarter cup luke warm water, and the flour. Knead and let rise until double the size. Knead again and let rise in the pan until the size is doubled. Bake in a moderate oven for fifty minutes. Makes one loaf weighing one and one-quarter pounds.

## Spiced Oatmeal Cakes

The whole family will like these, and they are easily made.

$\frac{1}{4}$ teaspoon soda	$1\frac{1}{2}$ cups flour
$\frac{1}{2}$ teaspoon baking powder	$\frac{1}{2}$ cup cooked oatmeal
$\frac{1}{2}$ teaspoon cinnamon	$\frac{1}{4}$ cup sugar
3 tablespoons fat,	$\frac{1}{4}$ cup raisins
$\frac{1}{4}$ cup molasses	

Heat the molasses and fat to boiling. Mix with all the other materials. Bake in muffin pans for thirty minutes. This makes twelve cakes.

Especially crisp and good as well as cheap are

## Scotch Oat Crackers

2 cups rolled oats	$1\frac{1}{2}$ tablespoons fat
$\frac{1}{4}$ cup milk	$\frac{1}{4}$ teaspoon soda
$\frac{1}{4}$ cup molasses	1 teaspoon salt

Grind or crush the oats and mix with the other materials. Roll out in a thin sheet and cut in squares. Bake for twenty minutes in a moderate oven. Makes three dozen crackers.

## Baked Oatmeal and Nuts

Instead of meat, cook this appetizing dish for your family.

2 cups cooked oatmeal	1 teaspoon vinegar
1 cup crushed peanuts	$\frac{1}{4}$ teaspoon pepper
$\frac{1}{2}$ cup milk	$2\frac{1}{2}$ teaspoons salt

Mix together and bake in a greased pan fifteen minutes. This is enough for five people.

Oatmeal is a Good, Inexpensive, Nutritious Food

U. S. Food Administration, Washington, D. C.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

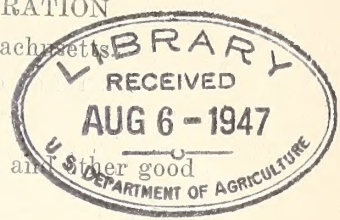
United States Food Leaflet No. 6.

Ag 84 Fl  
Foreign  
Exp. 4

(Syrian) no. 6

Distributed by the U. S. FOOD ADMINISTRATION  
Henry B. Endicott, Food Administrator, Massachusetts

### DO YOU KNOW OATMEAL?



Do you know that oatmeal makes delicious puddings and other good things?

Of course you know it is a good breakfast food, but it is even better fixed up for dinner or supper. It makes:

1. Excellent Puddings
2. Wholesome Bread and Cookies.
3. An Appetizing Soup for a Cold Day.
4. A Baked Dish for Dinner in Place of Meat.

To cook oatmeal, stir slowly two and one-half cups of rolled oats into five cups of boiling water which has in it two one-half teaspoons of salt. Cook for one hour or over night in a double boiler or fireless cooker. This will serve five people. If you want it for two meals, cook twice the amount to save time and fuel.

### Oatmeal Pudding

Try one when you have a light dinner or supper.

Oatmeal Betty	or	Brown Pudding
4 apples cut up small		2 cups cooked oatmeal
2 cups cooked oatmeal		$\frac{1}{2}$ cup molasses
$\frac{1}{2}$ cup raisins		$\frac{1}{2}$ cup raisins
$\frac{1}{2}$ cup sugar		
$\frac{1}{4}$ teaspoon cinnamon		

Mix and bake for one-half hour. Serve hot or cold. Any dried or fresh fruits, dates, or ground peanuts may be used instead of apples. Either will serve five people.

### Scotch Soup

With bread and dessert it is enough for lunch or supper.

2 onions, sliced	$1\frac{1}{4}$ cups rolled oats
2 tablespoons flour	5 potatoes cut in small pieces
2 tablespoons fat	$2\frac{1}{2}$ quarts water

Boil the water and add the oatmeal, potato, and onion, one-half tablespoon of salt and one-half teaspoon pepper. Cook for one-half hour. Brown the flour with the fat and add to the soup. Cook until thick. One cup of tomato adds to the flavor. Serves five people.

6



## **Historic, Archive Document**

Do not assume content reflects current  
scientific knowledge, policies, or practices.